

4 DE 7-DAGEN RESET

NA HET LEZEN VAN DE VORIGE DELEN weet je dat pijn niet hetzelfde is als schade. Je begrijpt hoe je alarmsysteem werkt, hoe belasting en belastbaarheid elkaar beïnvloeden, en waarom rust alleen het probleem niet oplost. Je kent het maaltijdmodel en je begrijpt waarom herstel een proces is en geen trucje. Maar: kennis alleen verandert niets. Dat weet je zelf ook.

Dit deel is anders. We laten de theorie even voor wat ze is en we gaan over tot actie. De komende zeven dagen zet je elke dag één concrete stap. Niet om je rug in een week te genezen, want zo werkt herstel niet. Wel om de vicieuze cirkel van pijn, onzekerheid en stilstand te doorbreken, en een nieuwe basis te leggen waarop je verder kunt bouwen.

Elke dag heeft een duidelijk thema, een concreet actieplan met tijdsduur en doel, en een kort verhaal van iemand die je al bent tegengekomen in de vorige hoofdstukken. Want het helpt om te zien hoe anderen hiermee aan de slag gingen, ook al liep dat niet altijd meteen perfect.

En dat brengt me bij iets belangrijks: deze zeven dagen zijn geen testperiode. Je hoeft ze niet perfect uit te voeren. Je zult misschien een dag missen, twijfelen of merken dat iets moeilijker gaat dan verwacht. Dat hoort erbij. Wat telt, is niet perfectie, maar beweging. Dat je begint. En dat je elke dag een klein beetje meer vertrouwen opbouwt in je lichaam.



DAG 1:

EEN NIEUWE KIJK OP RUGPIJN

Het thema van vandaag

In de vorige delen heb je gelezen dat alles begint met hoe je naar pijn kijkt. Niet als teken van gevaar, maar als signaal van een overgevoelig systeem dat jou probeert te beschermen. Die verschuiving in perspectief klinkt simpel, maar ze is allesbehalve vanzelfsprekend. Zeker als je al maanden of jaren met rugpijn leeft, zit je met gedachten die je intussen als waarheden beschouwt. Inmiddels weet je dat de kans aanzienlijk is dat dat niet zo is. Nu vraag ik je niet om iets te doen aan je rug. Ik vraag je om iets te doen aan de manier waarop je over je rug nadenkt.

De opdracht

Pak een vel papier of open een notitie op je telefoon. Schrijf bovenaan: wat ik altijd over mijn rug dacht. Scan dan de lijst hieronder en kruis aan wat voor jou herkenbaar is. Of schrijf het gewoon over. Het gaat erom dat je het ziet staan, zwart op wit.

Veelgehoorde overtuigingen bij lage rugpijn

- Mijn rug is zwak en zal nooit meer worden wat hij was.
- Ik heb een slechte rug, dat zit in de familie.
- Bewegen maakt het erger, ik moet voorzichtig zijn.
- Die scan toont aan dat er iets kapot is vanbinnen.
- Als ik pijn voel, betekent dat dat ik schade aanricht.
- Ik moet mijn rug ontzien, anders wordt het erger.
- Mijn lichaam is kapot, de dokter heeft het zelf gezegd.
- Ik moet leven met die pijn, het hoort erbij.

Lees daarna wat je hebt aangevinkt. Vraag je bij elke zin af: is dit een feit, of is dit een overtuiging die ik ooit ergens heb opgepikt? Hieronder vind je bij elke overtuiging een kort maar eerlijk tegengeluid. Niet om de pijn weg te praten, maar om wat ruimte te maken.

- **‘Mijn rug is zwak en zal nooit meer worden wat hij was.’**
De rug is een van de meest veerkrachtige structuren van het lichaam. Belastbaarheid is trainbaar, op elke leeftijd. Zwak of sterk is geen vast gegeven, het is een resultaat van wat je doet.
- **‘Ik heb een slechte rug, dat zit in de familie.’** Rugpijn heeft genetische invloeden, maar is geen genetisch vonnis. De overgrote meerderheid van mensen met chronische rugklachten, ook als het in de familie zit, kan deze betekenisvol verbeteren.
- **‘Bewegen maakt het erger, ik moet voorzichtig zijn.’** Voorzichtig zijn is niet hetzelfde als vermijden. Slim bewegen, gedoseerd en opgebouwd, is juist wat het systeem kalmeert en sterker maakt. Langdurige vermijding maakt het systeem gevoeliger, niet rustiger.
- **‘Die scan toont aan dat er iets kapot is vanbinnen.’** Scans tonen afwijkingen, maar geen pijnoorzaak. Meer dan de helft van de mensen zonder enige rugklachten heeft dezelfde afwijkingen op een scan. Een afwijking is niet automatisch een probleem.

- **'Als ik pijn voel, betekent dat dat ik schade aanricht.'** Pijn is een beschermingssignaal van je zenuwstelsel, geen nauwkeurige schadedetector. Bij chronische rugpijn staat het alarm vaak te gevoelig afgesteld. Pijn zegt iets over de toestand van je systeem, niet altijd over de toestand van je weefsel.
- **'Ik moet mijn rug ontzien, anders wordt het erger.'** Ontzien leidt op korte termijn tot verlichting, maar op langere termijn tot minder belastbaarheid en meer gevoeligheid. Je rug heeft geen rust nodig, hij heeft de juiste hoeveelheid beweging nodig.
- **'Mijn rug is kapot, de dokter heeft het zelf gezegd.'** Artsen werken soms vanuit een biomedisch kader dat afwijkingen benoemt zonder altijd de context te geven. Een diagnose als 'hernia', 'slijtage' of 'smalle tussenwervelruimte' is een beschrijving, geen vonnis.
- **'Ik moet leven met die pijn, het hoort erbij.'** Chronisch betekent langdurig, niet onveranderlijk. Aanvaarden dat het er nu is, is niet hetzelfde als aanvaarden dat het altijd zo zal blijven. Verandering is mogelijk, ook al duurt het langer dan je wilt.

Om vandaag te onthouden

- Wat je over je rug denkt, beïnvloedt hoe je rug zich gedraagt.
- Je overtuigingen zijn geen feiten. Ze zijn het startpunt van verandering.

TO DO

- Lees de lijst met overtuigingen door. Doel: bewust worden van welke gedachten jou sturen.
- Kruis aan wat herkenbaar is en lees het tegengeluid. Doel: de eerste barst maken in vaste overtuigingen.
- Schrijf op een apart blad één overtuiging die jij wilt loslaten. Doel: ruimte maken voor een nieuw verhaal over je rug.

Het verhaal van Dirk

Dirk werkte jarenlang als accountant en had een rug die hij omschreef als 'kapot'. Hij had scans laten maken, dokters geraadpleegd en was tot de conclusie gekomen dat zijn rug gewoon niet deugde. Die overtuiging zat diep.

Toen ik hem voor het eerst zag, vroeg ik hem wat hij bedoelde met 'kapot'. Hij keek me aan alsof ik een vreemde vraag stelde. 'Wel, kapot is kapot. Dat voel ik toch.' We praatten lang over wat zijn scans eigenlijk toonden, en wat ze niet toonden. Over het feit dat een afwijking op een scan niet hetzelfde is als de oorzaak van pijn. Dat zijn rug er al jaren zo uitzag, maar dat hij vroeger gewoon geen last had. Dirk geloofde me niet meteen. Dat hoefde ook niet. Maar die dag noteerde hij voor het eerst: 'Misschien is kapot het verkeerde woord.' Dat kleine zinnetje was het begin van zijn herstel.

DAG 2:

JOUW PERSOONLIJKE BASELINE

Het thema van vandaag

Een *baseline* is je vertrekpunt. Dus niet het niveau waarop je wilt uitkomen, maar het niveau waarop je nu staat. Vandaag ga je dat in kaart brengen. Je doet dat voor je volledige dag, niet alleen voor een beweging of een oefening. Dat is namelijk precies waar het fout loopt bij veel mensen: ze meten hun rug af aan een enkel moment – een trap oplopen, opstaan uit een stoel, een boodschappentas dragen – terwijl de echte belasting de optelsom is van alles wat ze die dag doen. Hoelang ze zaten. Hoeveel ze bewogen. Hoe ze geslapen hebben. Hoeveel stress er op hun schouders lag. Al die kleine momenten bij elkaar vullen de emmer. En als die emmer overloopt, voelt je rug het.

Pijn is een slechte meetlat

Hier komt een belangrijk inzicht uit Deel 1 naar voren: pijn is niet de beste parameter om je herstel aan te meten. Zeker niet als het de enige parameter is. Pijn fluctueert namelijk van dag tot dag, soms zelfs van uur tot uur, zonder dat er iets veranderd is aan je rug. Als je een periode slechter slaapt, meer stress ervaart, of als je bijvoorbeeld gespannen bent voor een vergadering, dan voelt je rug gevoeliger aan. Dat zegt iets over de toestand van je zenuwstelsel op dat moment.

Bovendien gaat pijn in het begin van herstel vaak niet meteen omlaag. En dat is normaal. Het doel in de beginfase is niet dat de pijn verdwijnt. Het doel is dat de pijn stabiel blijft terwijl je progressief meer beweegt. Dat de pijn niet toeneemt ondanks dat je belastbaarheid opbouwt, is het eerste teken dat je op de goede weg bent.

Wat we dus meten, is breder dan pijn alleen. We kijken naar stijfheid bij het opstaan, naar hoelang je kunt zitten voordat je ongemak voelt, naar je activiteitsuren, je slaapkwaliteit, je stemming, je energieniveau. Dat geeft een veel eerlijker beeld van hoe het werkelijk met je rug gaat.

Mechanische load en activiteitsload: wat is het verschil?

Je lichaam reageert op twee soorten belasting.

Ten eerste de mechanische load, dat is de cumulatieve druk en kracht die op je rug inwerkt. Hoelang je zit, hoelang je staat, hoeveel stappen je zet, of je zwaar tilt, of je gebogen werkt. Langdurig zitten (statisch) is voor veel mensen met lage rugpijn een van de zwaarste vormen van mechanische load, paradoxaal genoeg. Niet omdat zitten gevaarlijk is, maar omdat het de rug lang in dezelfde positie houdt zonder variatie, wat de gevoeligheid verhoogt.

En ten tweede de activiteitsload, dat is het totaal aan beweging en inspanning die je op een dag levert: wandelen, fietsen, sporten, trappen oplopen, huishoudelijk werk. Dit is de load die je wilt opbouwen, want het is precies deze activiteitsload die je belastbaarheid vergroot.

Het evenwicht tussen beide is cruciaal. Iemand die acht uur per dag zit en dan ook nog een zware sporttraining doet, combineert een hoge mechanische zitload met een plotse piek in activiteitsload. Dat is een recept voor een terugval. Iemand die minder zit, regelmatig beweegt en de intensiteit geleidelijk opbouwt, geeft het systeem de ruimte om zich aan te passen.

Het loaddagboek: jouw dagelijks kompas

Om je baseline in kaart te brengen, ga je een loaddagboek bijhouden. Geen nood, dat klinkt ingewikkelder dan het is. Het gaat om een eenvoudige dagelijkse registratie van de parameters die er het meest toe doen. In vijf minuten is het gepiept!

Wat vul je in?

- **Activiteitsminuten:** hoeveel minuten was je actief vandaag? Wandelen, (naar en van het werk) fietsen, zwemmen, oefeningen, de trap oplopen – alles telt mee.
- **Ochtendpijn en avondpijn (0–10):** twee metingen per dag. Als je avondpijn structureel hoger is dan je ochtendpijn, is dat een duidelijk signaal dat de dagload te hoog ligt. Dat patroon zegt meer dan een enkel pijncijfer.
- **Slaapkwaliteit (0–10):** Slaap is een van de sterkste modulatoren van pijn. Slechte slaap verlaagt je drempel, goede slaap verhoogt je veerkracht.
- **Ochtendstijfheid:** aanwezig of niet? Hoelang duurt het voor je rug los zit na het opstaan? Stijfheid is een gevoelige maat voor hoe je lichaam de belasting van de vorige dag heeft verwerkt.
- **Zituren:** hoeveel uur zat je vandaag in totaal? Dit is voor veel mensen een onthullend getal.
- **Stress en stemming (0–10):** beide beïnvloeden je pijngevoeligheid direct. Een stressvolle dag met weinig slaap kan een kleine piek in activiteit doen aanvoelen als een groot probleem.

Een loaddagboek bijhouden doe je niet voor altijd. Doe het de eerste twee tot vier weken consequent. Daarna heb je genoeg patronen gezien om je eigen kompas te kunnen zijn.

Om vandaag te onthouden

- Je baseline is niet één beweging. Het is de optelsom van je hele dag.
- Pijn is een van de parameters, niet de enige. Avondpijn hoger dan ochtendpijn? Dan is je dagload te hoog. Dat is je startpunt om mee te werken.

TO DO

- Download of teken het loaddagboek en vul het in voor vandaag. Doel: je startpunt in kaart brengen op alle relevante parameters, niet alleen pijn.
- Noteer eerlijk hoeveel uur je vandaag hebt gezeten. Doel: inzicht krijgen in je mechanische zitload. Noteer hoeveel stappen je hebt gezet.
- Vergelijk je ochtendpijn met je avondpijn. Doel: het eerste patroon herkennen.

Het verhaal van Jonas

Jonas (24, voetballer) blesseerde zijn rug na een schietbeweging tijdens het voetballen. Hij wilde zo snel mogelijk terug het veld op, en in zijn eerste weken van herstel probeerde hij elke dag iets meer te doen dan de dag ervoor.

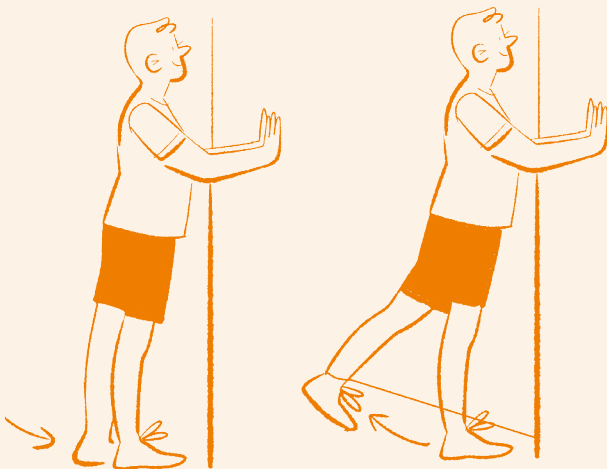
Toen we samen zijn loaddagboek bekeken, zagen we iets wat Jonas zelf nooit had opgemerkt: op de dagen dat hij avondtraining deed, was zijn ochtendpijn de volgende dag altijd hoger. Niet dramatisch, maar consistent. En op de dagen dat hij de avond voor de training slecht had geslapen, was het effect verdubbeld. Zijn slaap was de verborgen variabele die alles beïnvloedde. We begonnen niet met minder sporten. We begonnen met beter slapen. Twee weken later rapporteerde Jonas dat zijn ochtendpijn gemiddeld een punt lager lag, zonder dat hij zijn trainingsschema had aangepast. Zijn baseline was verschoven, niet door minder te doen, maar door een andere parameter te verbeteren.

MIJN LOADDAGBOEK

Datum	Activiteit (minuten)	Ochtend- pijn (0-10)	Avondpijn (0-10)	Slaap (0-10)

Bedenkingen:

Stijfheid ochtend (0-10)	Stress (0-10)	Stemming (0-10)	Zituren	Opmerkingen



DAG 3:

LAAGHANGEND FRUIT PLUKKEN

Het thema van vandaag

Je hebt gisteren je loaddagboek ingevuld. Vandaag ga je die informatie gebruiken. Want in bijna elk loaddagboek zitten patronen die met een actie verdienen. Niet over zes weken, niet na een grondige analyse, maar vandaag. Dat noem ik laaghangend fruit: de aanpassingen die weinig moeite kosten, maar onmiddellijk effect hebben.

Hieronder vind je de drie meest voorkomende patronen en wat je er concreet aan doet. Kijk eens goed welke op jou van toepassing zijn. Dat kan er één zijn, maar ook twee of drie tegelijk.

Patroon 1: Veel zitten



Je aantal zituren ligt hoog. Je zit zeker zes uur per dag, misschien meer. En je avondpijn ligt structureel hoger dan je ochtendpijn. Dat patroon herken je nu.

Wat je vandaag doet: stel een timer in die je elke twintig minuten even doet opstaan. Dat hoeft niet lang te duren, je hoeft ook geen volledige wandeling te maken. Sta gewoon op, blijf twee minuten staan of

loop wat rond, en ga dan weer zitten. Dat is het. Twintig minuten zitten, twee minuten bewegen. Dat ritme doorbreekt de cumulatieve zitload zonder je dag te ontwrichten.

Het doel is niet minder werken. Het doel is de mechanische load over de dag verdelen in kleinere stukjes zodat je rug niet vastloopt in dezelfde positie.

Patroon 2: Slaap onder de maat



Je slaapkwaliteit scoort laag, misschien geef je het van de tien punten een vier of lager. Of wellicht slaap je te weinig uren. Slaap is de sterkste herstelknop die je hebt. Geen medicatie. Geen ingewikkelde techniek. Gewoon: slaap. Onderzoek toont keer op keer aan dat slechte slaap de pijngevoeligheid verhoogt en de grens verlaagt waarop je lichaam iets als pijnlijk begint te ervaren.

Wat je vandaag doet: kies een vast tijdstip om naar bed te gaan en een vast tijdstip om op te staan. Niet wat je gewoonlijk doet, maar wat je zou moeten doen als slaap prioriteit nummer één was. Kies een tijdstip dat je zeven tot acht uur slaap geeft. Ga vanavond al op dat tijdstip naar bed. Leg je telefoon minimaal dertig minuten voor het slapengaan weg.

Dat is alles voor vandaag. Je hoeft geen volledig slaapprotocol te starten. Je hoeft vanavond maar één ding te doen: op tijd naar bed gaan.

Patroon 3: Te weinig stappen



Je activiteitsminuten zijn laag. Misschien haal je dagelijks minder dan drieduizend stappen, of beweeg je minder dan dertig minuten actief per dag. Dat is geen schande, het is gewoon je vertrekpunt. Maar het is ook het meest directe aangrijpingspunt voor verbetering.

Wat je vandaag doet: tel (of schat) je gemiddeld aantal stappen per dag van de voorbije week. Voeg daar vandaag tien procent aan toe. Niet meer. Als je gemiddeld drieduizend stappen per dag haalt, ga dan voor 3300. Als je er vijfduizend haalt, ga dan voor 5500. Het gaat er niet om dat je ver wandelt. Het gaat erom dat je consistent een kleine stap omhoog gaat.

Houd daarbij de 24-uursregel in het achterhoofd: wat je doet is goed zolang je avondpijn de volgende ochtend weer op je basisniveau zit. Als je 's ochtends wakker wordt en de pijn is terug waar hij was, dan was de activiteit van gisteren oké. Als de pijn de volgende ochtend hoger is dan je baseline en dat meerdere dagen zo blijft, dan was de stap te groot.

Om vandaag te onthouden

- Je hoeft niet alles in één keer te veranderen. Kies het patroon dat het meest op jou van toepassing is.
- ... maar doe het vandaag nog. Niet morgen...

TO DO

- Bekijk je loaddagboek van gisteren en identificeer je laaghangend fruit. Doel: weten waar je vandaag begint.
- Patroon 1: stel een timer in op twintig minuten zittijd. Elke twintig minuten sta je op. Doel: de zitload verdelen.
- Patroon 2: kies een vast slaaptijdstip voor vanavond en ga op dat tijdstip ook echt slapen. Doel: de eerste stap naar betere slaap.
- Patroon 3: haal vandaag tien procent meer stappen dan je daggemiddelde. Doel: je activiteitsload voorzichtig ophogen met de 24-uursregel als check.